

## «Для чего нужно уметь рисовать двумя руками»

В основе этого кинезиологического упражнения лежат три основных принципа укрепления межполушарных связей.

- **Разнообразие.** Мозг начинает активно развиваться тогда, когда мы сосредотачиваемся на выполнении непривычных движений. Это касается и мелкой моторики, и артикуляции новых звуков, движений рук и ног.
- **Одновременность действий.** В процессе должны участвовать оба полушария, ведь левое, как известно, контролирует правую половину тела, а правое – левую, левое отвечает за речь, а правое – за координацию движений. Пример: игра в съедобное – несъедобное, когда играющие должны отбить или поймать мяч, сопровождая движения словами.
- **Работа обеими руками.** Любые упражнения, выполняемые и левой, и правой рукой, способствуют укреплению нейронных связей и созданию новых. Это может быть и рисование, игра на музыкальном инструменте, возведение башенок из конструктора.

Рисование двумя руками одновременно полезно и детям, и взрослым. Упражнение помогает развить чувство симметрии, снизить тревожность, ускорить процесс коррекции дисграфии, дислексии, аккалькулии, развития речи.

### Как правильно начать?

Лист нужно хорошо зафиксировать на поверхности, причем лучше, если это будет не обычный стол, а мольберт в вертикально закрепленной доске. Для рисования используйте гуашь, акварель, мягкие кисточки среднего размера, подойдут и толстые фломастеры.

Сначала «прорисовывайте» сухой кистью в воздухе, чтобы мышцы запомнили движения, а ребенок не боялся сделать ошибку. Рисунки должны быть симметричными и предельно простыми: домик, цветок, бабочка, машинка. Посередине желательно провести линию симметрии, она поможет художнику ориентироваться, ведь у каждой руки – собственная половина листа и они не должны друг другу мешать.

Если объяснить детям, то они сразу поймут, для чего нужна эта линия. Можно согнуть лист вдоль нее и половинки рисунка совпадут. Мойка кистей, набор краски, нанесение изображения – все эти движения должны выполняться одновременно обеими руками.

### Итак, с чего начать?

Например, вы решили изобразить небольшой домик. Сначала выполните простое задание – обвести изображение по контурам.

- Поставьте обе кисточки в одну точку, в нашем случае это будет верх крыши.

- Начинайте одновременно вести кисточки вниз по скатам крыши и стенкам домика, но в противоположные стороны.

- Контролируйте скорость движения рук, важно, чтобы они работали синхронно.

Следующее задание уже немного сложнее: нужно дорисовать весь рисунок до конца. Заранее на листе изобразите половину картинки: для правши – это будет левая часть, а для левши – правая часть.

- Возьмите фломастеры или кисточки и поставьте их в верхней части рисунка.

- Ведущая кисть дорисовывает недостающую половинку.

- Подчиненная обводит рисунок по контуру.

Двуручное рисование без опоры на готовый рисунок лучше начинать с произвольного изображения каракулей, правда, есть одно условие: начинать вы должны с линии симметрии. Старайтесь создавать с обеих сторон симметричный, одинаковый рисунок, следя за синхронностью движений правой и левой руки. После того, как освоите каракули, можно переходить к изображению настоящих предметов.

### **С какого возраста можно рисовать одновременно?**

Нейропсихологи рекомендуют выполнять это упражнения малышам, начиная с 1,5 – 2 лет. Они рисуют не кисточками, а пальчиками и ладошками. Первым делом они учатся ставить отпечатки сначала правой рукой (если она ведущая, потом левой, затем одновременно обеими руками. Когда это упражнение будет освоено, можно переходить к более сложным заданиям: обведению контуров и рисованию.

Если вы заметите, что одна рука обгоняет вторую, то вам придется ее придерживать, ведь цель задания в том, чтобы все движения выполнялись синхронно. Постепенно ребенок научится контролировать ведущую руку самостоятельно.

### **Обязательно ли использовать краски и фломастеры?**

После того, как вы научитесь рисовать красками двумя руками, можно освоить другие виды двуручного рисования. Например, можно создавать замечательные рисунки с помощью мокрого песка, ракушек, мелких камушков, цветных ниток и других материалов, это отличный способ провести время с пользой во время летнего отдыха.

Существует мнение, что у людей, которые пишут правой рукой, более развито левое полушарие мозга, а у левшей, соответственно, – наоборот. Поэтому очень полезно (не только для детей, но и для взрослых) развивать оба полушария в равной степени. Именно поэтому психологи уже изобрели несколько техник, которые помогают в этом.

Сегодня мы хотим рассказать вам о технике рисования под названием грифонаж. Другое название техники – двойной дудлинг. Суть такого упражнения в том, что человек рисует что-то в то время, как его внимание занято чем-то иным. Например, когда студент сидит на лекции, начинает что-то бессознательно рисовать на полях тетради – это и есть вид двойного дудлинга. Грифонажные изображения могут быть и абстрактными, и конкретными. Для детей это очень полезная техника. Но вам мы рекомендуем так же развивать и себя.

### **Как рисовать в этой технике?**

Ваша задача – рисовать двумя руками одновременно, при этом оставляя на бумаге как можно более симметричные рисунки.

Для этого в руки берем фломастеры или карандаши, прижимаем их друг к другу и помещаем в центр листа бумаги. Начинаем рисовать сразу двумя этими фломастерами, создавая зеркальный рисунок. Например, если правая рука рисует по направлению вправо и вниз, то левая должна рисовать влево и вниз. Когда одна рука начинает двигаться к центру – то же самое должна сразу же делать и другая.

Чтобы детям было удобнее рисовать, закрепите их лист бумаги на столе скотчем.

Одна из распространённых проблем современных детей – нарушение согласованности в действиях между полушариями головного мозга. Как этой проблеме помочь в дошкольном возрасте?

Можно выполнять физические упражнения, делать пальчиковую гимнастику. Задания, о которых пойдёт речь ниже, удачно их дополняют. Изюминка заданий – одновременное рисование двумя руками на бумаге в клетку. Это один из способов зеркального рисования. Рисование двумя руками гармонизирует действия полушарий.

Скорее всего, вы столкнётесь с фактом, что во время одновременного рисования руки у ребёнка работают не координировано: одна торопится, другая отстаёт. Цель – добиться координированных движений. Это требует тренировки, но вполне достижимо. Помогут нам клетки. По ним проще ориентироваться, проще соблюдать одинаковые размеры правой и левой частей: включаются не только глазомер, но и счётные навыки, немаловажные для будущего школьника.